

# Pollo "Viejo McDonald"

Clasificación: ★★☆☆

Sirve: 14o56 Porciones

14 Porciones

56 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo deshuesado, sin piel	2 lb		8 lb	
Cebollas, en cubitos		1 tza		4 tzas
Calabacín, en cubitos		1 tza		4 tzas
Hongos, en rodajas		1 tza		4 tzas
Ajo, finamente picado		1 diente		4 dientes
Tomates enlatados, picados		1 1/2 tza		6 tzas
Perejil		2 Cdas		1/2 tza
Pimienta negra		1 Cda		1/4 tza
Hojas de laurel, secas		1 Cda		1/4 tza

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	85	
Grasa total	1 g	
Proteinas	16 g	
Carbohidrato	1 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	92 mg	

## Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Sofría el pollo por 3 minutos en cada lado.
3. Agregue cebollas, calabacín y hongos.
4. Cocine por otros 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el ajo y déjelo cocinar por 1 minuto.
6. Agregue los tomates con jugo al pollo y a los vegetales.
7. Agregue el perejil, albahaca y pimienta negra.
8. Cocine a fuego lento hasta que el pollo ya no esté rosado, alrededor de 20 minutos o más.

## Notas

Sugerencia para servir:

Este plato también se puede prepararr en un olla de cocimiento lento. Ponga todos los vegetales en la olla y permita que se cocine a fuego lento por el día.